

Según indican los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de agosto

## La fisioterapia ayuda a mejorar el estado de pacientes con problemas de ansiedad, insomnio o estrés

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de agosto se centra en informar sobre los beneficios de la fisioterapia en el tratamiento de patologías como la ansiedad, el estrés o el insomnio
- Los fisioterapeutas explican cómo algunos abordajes desde la fisioterapia son beneficiosos para el tratamiento de estos problemas como coadyuvante al trabajo de otros profesionales

(Santander, 27 de agosto de 2019) .- El tratamiento con fisioterapia mejora el estado de las personas con problemas de salud mental como pueden ser la ansiedad, la depresión, el insomnio o el estrés, mejorando su funcionalidad y calidad de vida, según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Esta es una de las consideraciones del videoconsejo del mes de agosto de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana**, y que este mes dedican a informar sobre las aportaciones de la fisioterapia en enfermedades como el estrés: <https://youtu.be/zwLTStZ09Nc>

Así, los fisioterapeutas recomiendan distintas **terapias que han demostrado ser útiles** en el tratamiento de estas enfermedades como terapias manuales, de conciencia corporal, de relajación, el biofeedback y, sobre todo, **el ejercicio terapéutico y la actividad física adaptada**.

“Se trata de técnicas eficaces para mejorar el estado de las personas con algún problema de salud mental como el insomnio, la depresión o la ansiedad, que consiguen mejorar su funcionalidad y calidad de vida”.

Y es que, según detallan los fisioterapeutas en el clip, **el estrés es la respuesta del organismo a cualquier estímulo o condición que cree tensión**. Ante esta situación, se puede alcanzar una respuesta beneficiosa, como ocurre en el caso de los deportistas que se concentran durante periodos establecidos de tiempo para conseguir determinados logros, lo que **se conoce como eustrés**. Por el contrario, **si el estrés impide a la persona volver a la calma, éste se convierte en negativo**, resultando una situación de lo que se conoce como **distrés**.

**El distrés puede provocar dolores de cabeza, de estómago, de espalda o de cuello**, entre otros, que resultan perjudiciales para la salud. “En estos casos, el fisioterapeuta evaluará las intervenciones que puede llevar a cabo desde la fisioterapia y si es necesaria la colaboración de otros profesionales para realizar un abordaje completo de las causas”.

El fisioterapeuta es por tanto “un terapeuta más del equipo multidisciplinar a tener en cuenta en el tratamiento de estas patologías que resultan una amenaza para nuestro movimiento y calidad de vida ya que la forma en la que nos movemos influye en cómo nos sentimos y viceversa”.

### **Campaña 12 meses, 12 consejos de salud**

La campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 y a la que se sumaron posteriormente los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana y Cantabria. Su objetivo es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)